



Programma svolto a. s. 2025-2026

Classe / Indirizzo: 2AC Servizi Commerciali

Materia: Scienze Motorie e sportive

Docente: Claudia Galbignani

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

Elenco dei contenuti

- Assunzione di norme comportamentali: il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Educazione posturale in specifiche attività (stretching, core stability), igiene e sicurezza in palestra, fair play.
- Studio dell'anatomia: apparato scheletrico, muscolare, articolazioni, sistema nervoso centrale, periferico, apparato digerente, respiratorio.
- Percezione di sé e capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità, rapidità). Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite: utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo e dello spazio. Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria.
- Percezione di sé e sviluppo capacità coordinative attraverso: percorsi polivalenti, circuiti, staffette. Sport di squadra. Preatletica: serie di andature propedeutiche.
- Sport di squadra e individuali : pallavolo, badminton, giochi popolari (palla prigioniera), basketball, calcio, hockey.
- Tests motori capacità coordinative e condizionali : forza, mobilità articolare. Corpo libero e piccoli attrezzi, circuito, allungamento muscolare, mobilizzazione. Funicella.
- Educazione civica: Sport ed ecosostenibilità

Cremona, 04/06/2026

la docente

Claudia Galbignani



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA
Cod. Mec. CRIS00600T - Cod.Fiscale 80003440197 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238
Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it

